

Selbsthilfe

Landschaft

2/2018

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

 DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

Inhalt

- 4 Leichte Sprache
- 5 Drei Könige und ihre Gaben
- 6 Raten Sie mal - Quiz
- 7 16. Düsseldorfer Diabetes-Tag
- 9 Chronische Rückenschmerzen – Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und was kann der Betroffene selbst tun?
- 10 Jahrestagung mit Symposium des Gesunde Städte-Netzwerks Deutschlands vom 04.09 – 06.09 in Marburg
- 11 Interview: Am 05.09.2018 ist Herr Manfred Meyer mit seinem Blindenhund Coco zu Gast im Selbsthilfe-Büro Neuss
- 13 Link Tipps
Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster
Mitsstreiter gesucht!
- 16 Tugenden gegen Depressionen / DGM (Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke)
Gesprächskreis Neuss auf einer Reise in die Vergangenheit
- 18 Die Krankheit Schlafapnoe – ihre Symptome, potentielle gesundheitliche Probleme
und Therapiemöglichkeiten
- 20 Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe – Wer sind wir und was leisten wir?
- 21 Sarkoidose – Was ist das?
- 23 Sportgerät Rollstuhl: Spielfeld, Straße und Skatepark erfordern Vielfalt
- 24 SHG Kaarster Blind-Gänger
- 25 „Kunst von geistig beeinträchtigten Künstlern im Gesundheitsamt Grevenbroich“ –
Ausstellung vom 16. März bis 12. August 2018



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Aktive und Freunde der Selbsthilfe!

Soziale Isolation macht immer mehr Menschen krank. Auch wenn Einsamkeit gemäß der Internationalen Klassifikation der Krankheiten, kurz ICD-10, nicht als eigenständige psychische Krankheit diagnostiziert wird, so wird sie doch als ein Begleitphänomen von anderen seelischen Störungen wie Angst oder Depression angesehen. Gleichzeitig birgt soziale Isolation wiederum ein Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen - unter anderem der Alzheimer-Demenz.

Soziale Isolation oder auch Vereinsamung ist ein Problem der westlichen Industrienationen. Rund 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung gelten heute schon als chronisch einsam. Die sozialen Strukturen bröckeln, die Familien werden immer kleiner, die Generationen leben häufig weit voneinander entfernt. Dazu fördert der hedonistische Lebensstil eine Kultur von Einzelgängern.

John Cacioppo, der viel zu Thema geforscht hat, nennt vier Tipps gegen Einsamkeit:

- Werden Sie aktiv, gehen Sie auf andere Menschen zu

- Sammeln Sie positive Erlebnisse mit anderen Menschen
- Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung und gehen Sie von positiven Erlebnissen mit anderen Menschen aus
- Und vor allem: Tun Sie auch etwas für andere!

Dies sind gute Gründe den Weg in die Selbsthilfe zu finden. In der Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit dem gleichen Problem, hier wird in geschützter Atmosphäre über Lösungen zur Alltagsbewältigung gesprochen. Sie lernen in der Gruppe vor anderen Menschen zu sprechen, dies wird Ihr Selbstwertgefühl steigern. Mit dem hier gewonnenen Selbstbewusstsein trauen Sie sich auch in anderen Situationen auf Menschen zuzugehen.

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder kommen Sie zu den Öffnungszeiten vorbei! Denn Sie sind nicht allein.
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Herzlichst,


Barbara Shahbaz


Renate Gähl

Leichte Sprache



Hallo!

Guten Tag!

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

Wir helfen Ihnen:

Beispiele:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.
- Wenn Sie Drogen nehmen.
- Wenn Sie sich allein fühlen.
- Wenn Sie traurig sind: weil jemand gestorben ist, den sie gern hatten.
- Wenn andere Sie in der Schule, in der Freizeit oder auf der Arbeit ärgern und quälen.

Wir suchen für Sie Leute, denen es genauso geht wie Ihnen.

**Sie können sich treffen und miteinander sprechen.
Das nennen wir eine Selbst-Hilfe-Gruppe.**

**In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.
Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.**

Viele Leute fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde.

**Die Gruppe kostet nichts.
Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:**

0 21 31 / 2 70 98

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Es ist nicht schlimm: wenn Sie nicht so gut schreiben können.

Das ist in Ordnung. Das macht nichts.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

**Selbsthilfe-Büro Neuss
Meererhof 19
41460 Neuss**

**Dieser Text wurde übersetzt vom:
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe. Weitere Informationen unter www.leichtlesbar.eu

Drei Könige und ihre Gaben Ein Beitrag von Dr. Dörr



Die drei Könige aus dem Morgenland waren offensichtlich 12, 32 und 50 Jahre alt, repräsentieren also die Jugend, das junge und reifere Erwachsenenendasein. Ihre Herkunftsländer verweisen auf die drei Erdteile Asien, Afrika und Europa.

Die Geschenke der drei Weisen lassen sich wie folgt interpretieren: Gold symbolisiert die Königswürde, Weihrauch verkörpert die Gottheit und Myrrhe den Tod ^[1]. Doch gibt es auch einen medizinischen Bezug: so enthalten sowohl Weihrauch als auch Myrrhe aus Harz gewonnene Ingredienzen mit einer nachgewiesenen Heilwirkung.

Erst kürzlich wurde eine positive Beeinflussung der Nervenerkrankung Multiple Sklerose durch Weihrauchharz wissenschaftlich nachgewiesen ^[2]. Aber auch gegen rheumatische Erkrankungen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen ist die Substanz wirksam ^[2]. Dementsprechend stellten die drei Könige also eine wirksame medizinische Substanz gegen allerlei Erkrankungen zur Verfügung. Neben diesen materiellen Einflüssen sind aber die ideellen Eigenschaften eines Heiler bzw. Arztes zur Genesung eines Patienten unerlässlich. Interesse für das Krankheitsbild, Bereitschaft zur selbstlosen Hilfe, Einfühlungsvermögen kurzum emphatisches Empfinden gehören in allen Gesundheitsfachberufen dazu.

An dieser Stelle kommt deshalb die Legende vom vierten König ins Spiel. Er war noch sehr jung, machte sich zum gleichen Zeitpunkt wie seine „Kollegen“ auf den Weg, um Jesus zu

huldigen. Sein eigentliches Ziel aber erreichte er erst 30 Jahre später, dann fand er sich aber nicht mehr der Geburt, sondern mit dem Sterben Jesu konfrontiert und verblieb unter dem Kreuz. Was war geschehen? Warum musste eine derart lange Zeitspanne bis zur Begegnung mit Jesus verstreichen?

Nun, Coredan, so der Name des Weisen, rettete ein verwundetes Kind, unterstützte eine mittellose Familie, kaufte zum Tode Verurteilte frei und löste einen Familienvater aus, indem er sich selbst als Galeerensklave über viele Jahre zur Verfügung stellte. So verblieb ihm nicht einer der drei kostbaren Edelsteine, die er als Geschenk für Jesus vorgesehen hatte.

Erst nach 30 Jahren traf er endlich Jesus, stand zwar mit leeren Händen da, hatte aber möglicherweise durch seine selbstlosen Einsätze die fehlenden Geschenke mehr als aufgewogen. Seine Geschichte zeigt, wie wichtig es nach wie vor ist, sich nicht nur auf Physik und Chemie zu verlassen, sondern sich dem Menschen vor allem empathisch zu nähern.

[1] Becker-Huberti, M.: *Die heiligen drei Könige. Geschichten, legenden und Bräuche.* Greven Verlag. Köln 2005

[2] Überblick mit weiterführender Literatur: Schöne, L.: *Gegen welche Krankheiten Weihrauch hilft.* <https://www.welt.de/gesundheit/article135378026/Gegen-welche-Krankheiten-Weihrauch-hilft.html> 15.12.2014

Raten Sie mal!*

1. Wieviele Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland?

- a. etwa 10.000
- b. etwa 100.000
- c. etwa 150.000
- d. etwa 200.000

2. Selbsthilfegruppen werden vielfach angesehen als

- a. 1. Säule des Gesundheitswesens
- b. 2. Säule des Gesundheitswesens
- c. 3. Säule des Gesundheitswesens
- d. 4. Säule des Gesundheitswesens

Die Fragen lassen sich auch im Portal der Wochenzeitung ZEIT unter

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/2892>

beantworten. Dann wird sogar der eigene Erfolg im Vergleich zum Ergebnis vieler anderer Rätselfreunde angezeigt.

Wer Spaß daran gefunden hat, kann folgende Links nutzen um sich mit weiteren Quizteilnehmern zu messen:

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/1886>

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/1917>

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/1995>

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/2069>

<http://quiz.zeit.de/#/quiz/2191> .



3. Die Abkürzung einer zentralen Selbsthilfekoordinierungsstelle lautet

- a. CARE
- b. KISS
- c. LOVE
- d. FIRE

4. Nachfolgende Erkrankung ist kein Thema für Selbsthilfegruppen

- a. Alkoholabhängigkeit
- b. Krebserkrankung
- c. Fußpilz
- d. Depression

5. Die rechtlich vorgesehene Förderung und Finanzierung der Selbsthilfegruppen praktizieren vor allem

- a. Bezirksregierungen
- b. Krankenkassen
- c. Pharmaunternehmen
- d. Kliniken

**Lösung im Impressum*

16. Düsseldorfer Diabetes-Tag

Entsprechend dem diesjährigen Motto „Fortschritte in der Diabetes-Therapie“ bekamen die Besucher des 16. Düsseldorfer Diabetes-Tages, der am Samstag, 8.9.2018 von 10 Uhr bis 16 Uhr veranstaltet wurde, ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Industrieausstellung und der Möglichkeit an zahlreichen Gesundheitsscheck-Angeboten teilzunehmen, geboten.

Der Informationstag findet jährlich in der Handwerkskammer Düsseldorf, Georg-Schulhoff-Platz 1, 40221 Düsseldorf statt. Der Eintritt zur Veranstaltung ist immer kostenlos.

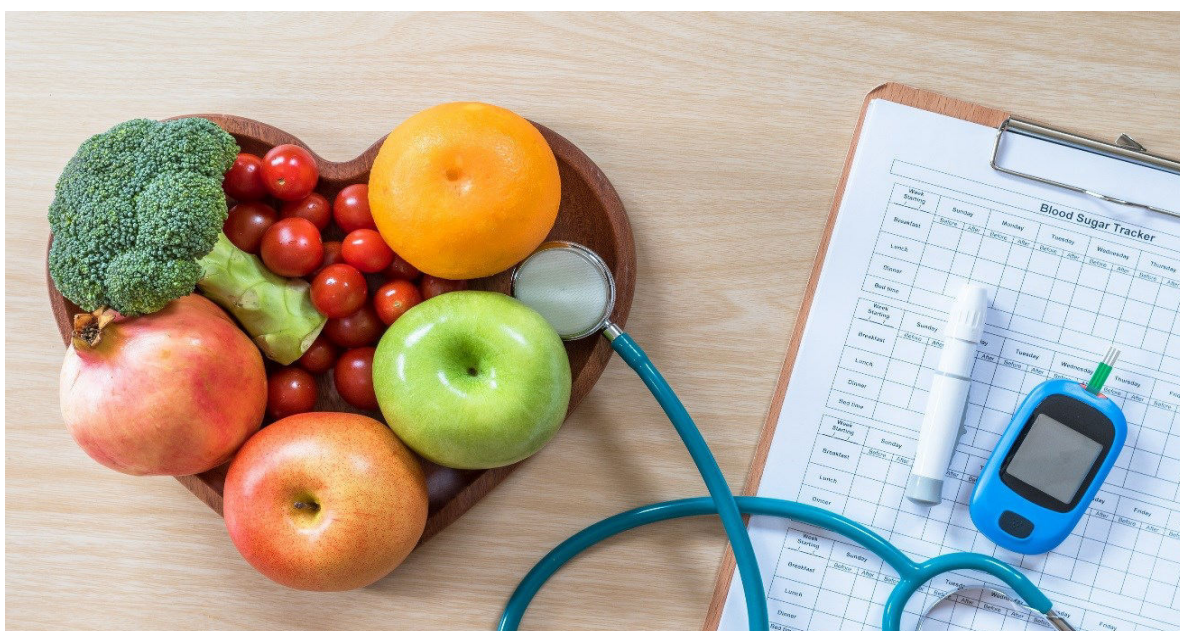
In über 30 Vorträgen informierten Diabetes-Experten die Besucher unter anderem über neue Technologien und Therapiekonzepte, den Diabetes im Kindes- und Jugendalter sowie die mit Diabetes verbundenen Folgeerkrankungen.

Erstmals werden nicht nur aktuelle Entwicklungen und Fortschritte in der Diabetesversorgung vorgestellt, sondern auch

ein Streifzug durch die Diabetesgeschichte anhand von Exponaten aus dem Diabetesmuseum München präsentiert.

Die Selbsthilfegruppen aus dem Rhein-Kreis Neuss wurden von Dominik Schülgen und Joachim Kortheuer persönlich vertreten. Diese ehrenamtlich aktiven Selbsthilfegruppenteilnehmer beantworteten am 8.9.2018 fast 100 Anfragen zu allen Themen rund um den Diabetes. Hier wurden häufig Fragen nach Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen, nach Beratungsstellen und auch Fragen zu neuen Therapien und deren Verfügbarkeit und zur Anwendung von Hilfsmitteln gestellt.

Die zunehmende Digitalisierung in der Diabetesversorgung war das Schwerpunktthema



des diesjährigen Düsseldorfer Diabetes-Tages. Neben der gängigen Insulinpumpentherapie wurden Neuigkeiten im Bereich der CGM (Kontinuierliche Glucose Messung) - und FGM-Systeme (Flash Glucose Monitoring) sowie Diabetes-Apps und digitale Lösungen praxisnah vorgestellt. Durch die Kombination aus Expertenvorträgen und Erfahrungsberichten klärte das Vortragsprogramm über verschiedenste Aspekte des Diabetes auf, die ansonsten nicht aufgegriffen werden. Die Erfahrungsberichte, in denen Betroffene eindrucksvoll ihr Leben mit Diabetes erläuterten, bereicherten das breit gefächerte Vortragsprogramm um eine persönliche Note. Ein erstmals eingerichteter, spezieller transkultureller Informationsstand richtete sich an Familien und Menschen mit Migrationshintergrund. Informationsmedien in einigen Sprachen wie Arabisch, Türkisch, Russisch und anderen Sprachen aus dem osteuropäischen Raum konnten mitgenommen oder auch in höherer Stückzahl angefordert werden. Fremdsprachige Kurzfilme der Initiative „Diabetes – Nicht nur eine Typ-Frage“ ergänzten das Angebot dieses Informationsstandes.

Für Familien und deren individuelle Fragestellungen zum Thema Diabetes im Kindes- und Jugendalter standen im persönlichen Gespräch Fachleute zur Verfügung. Die Diabetesabteilung der Klinik für Allgemeine Pädiatrie, Neonatologie und Kinderkardiologie des Universitätsklinikums Düsseldorf war mit Informationsmaterial und Beratungsangebot vor Ort.

Im Nachmittagsprogramm Uhr beleuchteten mehrere für Kinder und Jugendliche mit Diabetes tätige Ärzte, eine Typ-1-Patientin und zwei Mütter von betroffenen Kindern das Thema „Diabetes im Kindes- und Jugendalter“ im Rahmen von teils sehr persönlichen Vorträgen.

Die meisten der circa 800 Besucher nutzten auch verschiedene individuelle Gesundheitscheck-Angebote wie z.B. Blutdruck-, Blutzucker-, Cholesterin-Messung und Beratungsangebote kostenlos.

Im Diabetes-Info-Mobil des DDH-M Landesverbandes NRW e.V., am Stand der Ascensia Diabetes Care Deutschland sowie am Stand des Apothekerverbandes Nordrhein wurden diese Serviceleistungen angeboten. Zudem standen Fachkräfte für die individuelle Beratung zur Fußpflege bereit. Beim Gesundheits-Parcours galt das Motto: Mitmachen und gewinnen durch das Beantworten von Fragen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheitscheck, natürlich unter Nutzung der Infostände.

Zahlreiche kostenlose Mitmach-Aktionen an den Info-Ständen gaben den Besuchern des Düsseldorfer Diabetes-Tages die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. Insgesamt war der Tag ein voller Erfolg und ein sehr guter Austausch zwischen Experten und Betroffenen.

Renate Gähl

Bericht zu einem von der Selbsthilfe organisierten Gesundheitsreferat zum Thema:

Chronische Rückenschmerzen – welche Therapiemöglichkeiten gibt es und was kann der Betroffene selbst tun?

Vortrag mit Diskussion mit dem Fachreferenten Dr. med. Christian Wille aus Neuss

Die Selbsthilfe für Osteoporose und die Selbsthilfegruppe Skoliose & Rückenschmerz Grevenbroich lud alle hier Interessierten und Betroffenen im Raum Grevenbroich und Dormagen am Donnerstag, dem 6. 9. 2018 nachmittags ab

16 Uhr in Grevenbroich in das DRK-Haus, Am Flutgraben 63 in Grevenbroich zum Informationsaustausch und Vortrag mit Diskussion mit dem Fachreferenten Dr. med. Christian Wille aus Neuss ein. Der erfahrene Neurochirurg und Schmerztherapeut Dr. med. Christian Wille hielt ein umfassendes Grundlagenreferat zur noch immer ungelösten Frage, wie der chronifizierte Rückenschmerz ursächlich therapiert werden kann.

Er beantwortete viele Fragen zu den damit verbundenen Themenbereichen. Herr Dr. Wille stellte sein Wissen ehrenamtlich zur Verfügung.

Ein Rückenschmerz, der länger als 5 Wochen besteht, verändert sowohl die Schmerzwahrnehmung als auch die Stressreaktionen des Gehirns. Jeder kennt das Beispiel des Phantomschmerzes, aber es steckt noch mehr dahinter.

Hierzu wird am Patienten geforscht. Erste Ergebnisse ermöglichen neben der mit Vorsicht

anzuwendenden medikamentösen Schmerzmitteltherapie als Ergänzung auch eine Neurostimulation, die gezielt und auch vom Patienten reguliert, eine deutliche Schmerzreduktion ermöglicht.



Voraussetzung für die Anwendung dieser auch von Herrn Dr. Wille durchgeführten Therapie ist eine gute Kooperation von Arzt und Patient und ein relativ gleichförmiges Schmerzbild, also der Empfindungsort des Schmerzes, die Häufigkeit des Auftretens und die Intensität sollten recht gleichbleibend sein.

Der Betroffene selbst sollte die Falle der Schonung und Inaktivität vermeiden. Jeder sollte nach Auffassung von Dr. Wille alles in Maßen durchführen, was als wohltuend und aufbauend empfunden wird.

Sehr wichtig ist im Alltag zur Erlangung einer normalen Alltagsaktivität in Verbindung mit

Schmerzfreiheit die Belastungsreserve. Dies meint, dass die Belastungsintensität bei alltäglichen Arbeiten und Bewegungen sich bitte nie am Rande der Leistungsfähigkeit bezogen auf den einzelnen Patienten abspielen sollte. Damit dies so sein kann, muss regelmäßig trainiert werden, also Bewegung in zum Beispiel den Funktionstrainingsstunden der Osteoporose-Selbsthilfegruppen in Grevenbroich und Dormagen und außerhalb der wöchentlichen Gymnastiktreffen immer alles aktiv tun, was ohne Überlastung möglich ist.

Die von 38 Interessierten besuchte Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuzes Kreisverband Grevenbroich e. V. statt.

Weitere Informationen:

Frau Anja Peltzer, Leiterin des Familienbildungswerkes
Telefon: 02181 / 65 00 24

Weiterführende Kontakte:

Frau Renate Kohlhas, Osteoporose-Selbsthilfegruppe Grevenbroich
Telefon: 02181 / 70 63 10

Angelika Lehnert, Osteoporose-Selbsthilfegruppe Dormagen
Telefon: 02133 / 81 42 8

Hans-Ferdi Schulze, Skoliose und Rückenschmerz
Telefon: 02181 / 75 78 31

Renate Gähl

Jahrestagung mit Symposium des Gesunde Städte-Netzwerks Deutschland vom 04.09. -06.09.2018 in Marburg

Für den Rhein-Kreis Neuss haben daran teilgenommen die 2016 gewählten Initiativvertreter Hans-Ferdi Schulze, Leiter der Selbsthilfegruppe Skoliose & Rückenschmerz Grevenbroich und Vorstand der Selbsthilfe-arbeitsgemeinschaft Grevenbroich und Sven-Holger Scharfe vom Sarkoidosenetzwerk e. V. Die Mitgliederversammlung fand am 4. und am 5. September 2018 in Marburg statt.

Hier gab es einen intensiven, deutschlandweiten Austausch über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbände in den verschiedenen Städten und Kreisen

des Netzwerkes mit dem Schwerpunkt Partizipation als kommunales Handlungsprinzip.

Das daran anschließende Symposium wurde moderiert von Karsten Mankowsky, dem Gesundheitsdezernenten des Rhein-Kreises Neuss.

Zur Eröffnung des Symposiums gab es Grußworte von Dr. Thomas Spies, Oberbürgermeister der Universitätsstadt Marburg und der Landrätin des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Frau Kirsten Fründt.

Es folgte ein Vortrag mit Diskussion von Frau Prof. Dr. Gesine Bär zum Thema

“Partizipation – von Prinzipien zu Praktiken”. Daran anschließend folgte eine kommunalpolitische Runde mit Dr. Thomas Spies, Oberbürgermeister der Stadt Marburg, Kirsten Fründt, Carsten Engelmann; Berlin, Dr. Ulrike Freundlieb, Stadt Mannheim, Dr. Fred –Holger Ludwig, Stadtbürgermeister Bad-Bergzabern und Prof. Dr. Gesine Bär.

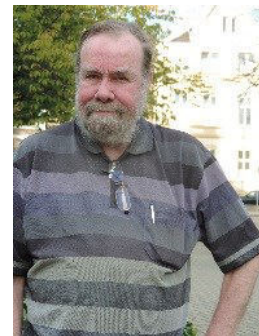
Im Anschluss an diese Runde wurde die neuen Mitgliedskommunen im Gesunde-Städte-Netzwerk Deutschland begrüßt. Diese sind Bad-Bergzabern, Marburg, Frankenberg, Idstein und der Landkreis Wittgenberg.

Für die Abendveranstaltungen standen Stadtführungen auf dem Programm sowie ein Empfang des Oberbürgermeisters im historischen Rathaus.

Der nächste Tag begann mit einem Vortrag von Ruth Zaumbrecher, AOK Bundesverband, Abteilung Prävention, unter dem Titel: “Wie steht es um die Gesundheitskompetenz der deutschen Bevölkerung?”

Danach standen 5 Workshops zur Auswahl:

- WS 1 Partizipation Ländlicher Raum und Stadt
- WS 2 Interkulturelle Partizipation
- WS 3 Gesunde Kommune: Schwerpunkt Partizipation
- WS 4 Gesundheitsförderung im Dialog lebensweltorientiert im Quartier
- WS 5 Beteiligung der Selbsthilfe und Initiativen in der Kommunalen Gesundheitsförderung.



Hans-Ferdi Schulze

Interview: Am 05.09.2018 ist Herr Manfred Meyer mit seinem Blindenhund Coco zu Gast im Selbsthilfe-Büro Neuss

Shahbaz: Guten Tag, Herr Meyer! Seit 2017 bieten Sie in Korschenbroich für Menschen mit Augenerkrankungen eine kostenlose Beratung an.

Meyer: Ja – mit dem Beginn des Rentenalters habe ich nach neuen Aktivitäten gesucht und bin auf die Initiative Blickpunkt Auge gestoßen.

Shahbaz: Wie haben Sie den Weg in die Selbsthilfe gefunden?

Meyer: Ich bin mit 14 Jahren vollständig erblindet. Daraufhin habe ich mir einen Beruf ausgesucht, der mit Menschen zu tun hat. Ich habe Masseur/ med. Bademeister gelernt und habe in Gemeinschaft mit anderen Blinden über den Blindenverband Nord-Rhein an vielen Fort- und Weiterbildungen teilgenommen. Der Blindenverband hat uns auch finanziell unterstützt und so haben wir gemeinsam die Fortbildungsangebote für Masseur und Physiotherapeuten konzipiert. Seit dieser Zeit bin ich in der Selbsthilfe aktiv.



Herr Meyer mit Blindenhündin Coco

Shahbaz: Mit welchen Fragen kommen die Menschen zu Ihnen?

Meyer: Das sind ganz vielfältige Frage, die an mich herangetragen werden. Da ist die Frage nach dem passenden Reiseangebot genauso wie die Frage „Wo lerne ich mit dem Langstock umzugehen“ zu finden. Auch geht es häufig um die Fragen „Wo finde ich Hilfe im Alter“ oder „Wie fahre ich mit Bus oder

Bahn“? Aber auch alltagspraktische Fragen werden gestellt, wie die nach den passenden Linsen oder einem guten Optiker oder wie setze ich Beleuchtungen und Kontraste richtig ein.



Herr Meyer

Shahbaz: Wo und wann findet Ihre Beratung statt?

Meyer: Im AZURIT Seniorenzentrum in Korschenbroich

Beratung Blickpunkt Auge

Hindenburgstr. 60 in 41352 Korschenbroich

Jeden 3. Freitag im Monat in der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten: 0177 – 63 66 259

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei der Leitung und allen Mitarbeitern des AZURIT Seniorenheims für die freundliche und kostenlose Unterstützung!

Shahbaz: Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihren netten Besuch, Herr Meyer!

Link Tipps



Die Selbsthilfeakademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung. Die Seminare und Workshops richten sich an Selbsthilfegruppen und -landesverbände, unabhängig vom jeweiligen Thema.

Für mehr Informationen:

www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/

Junge Selbsthilfegruppen

Du suchst eine Selbsthilfegruppe, in der auch jüngere Leute sind?

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster Gruppengründungen – Mitstreiter gesucht!



Einsamkeit, psychische Probleme, Sucht und schwierige und/oder neue Lebenssituationen können regelrecht bedrohlich werden. Die Gedanken daran rauben Betroffenen den Schlaf und begleiten sie wie „Monster“ den ganzen Tag.

Entlastend und sehr hilfreich ist dann der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und nicht mehr alleine mit Sorgen und Ängsten zu sein, macht das Leben wieder angenehmer

und leichter. Die Alltagsmonster werden kleiner oder verschwinden ganz.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Gruppengründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken](#)

Bei einer Panikattacke tritt „wie aus dem Nichts“ eine intensive Angst auf: Herzrasen,

Atemnot und Übelkeit: Symptome die in Todesangst gipfeln können. Ab dann fragst du dich regelmäßig „Wann kommt diese Situation wieder?“ Nun vermeidest du alles, was dich nur irgendwie an deine erste Panikattacke erinnert. Jetzt ist sie da – die Angst vor der Angst.

Im geschützten Raum der Gruppe reden wir über unsere Ängste und tauschen Erfahrungen aus. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen, die ihre Lebensfreude wiederfinden wollen.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Gruppengründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen nach einer Trennung](#)

Bei einer Trennung oder wenn eine Beziehung zu Ende ist, bricht für viele Menschen eine Welt zusammen. Und nicht wenige Menschen brechen psychisch zusammen. Fast niemals in ihrem Leben haben sie sich so einsam, verlassen und hilflos gefühlt. Sie erleben verschiedene Phasen von dem Nicht Wahr Haben Wollen und Verleugnen über immer wieder aufbrechende Gefühle bis zur Neuorientierung.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während dieser Phasen unterstützen.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom](#)

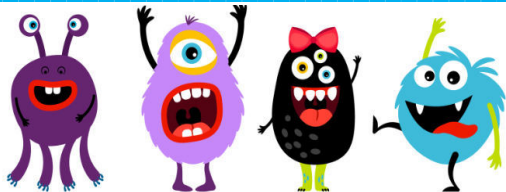
In Deutschland leben ca. 3 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom, nicht zu verwechseln mit dem „Vermüllungs-Syndrom“. Messies trauern häufig um Träume, die sie nie umgesetzt haben, um ein Stück leben, dass sie nie gelebt haben. An einem Punkt der Entwicklung ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren.

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum in Freiburg kommt durch eine Studie aus dem Jahr 2010-2012 zu dem Ergebnis: Nicht das Sammeln verschiedener Dinge steht im Vordergrund der Erkrankung, sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Deshalb beschreiben die Forscher das Messie-Syndrom als „Wertbeimessungsstörung“ oder „Desorganisationssyndrom“. Durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe können Sie im geschützten Raum das Recht auf einen eigenen Willen üben. Eine Neusser Bürgerin sucht weitere Betroffene mit dem Messie-Syndrom. Die Betroffenen sollten sich in einer Therapie befinden. „ Ich suche einen Weg aus der schambehafteten sozialen Isolation, ich möchte wieder Gäste in meiner Wohnung empfangen, aber momentan habe ich große Angst vor der Zwangsräumung“.

INTERESSIERTE GESUCHT:

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Depression ist eine schwerwiegende Krankheit. Ist ein Familienmitglied betroffen, sind die Angehörigen ebenfalls betroffen. Sie übernehmen wichtige Aufgaben bei der Versorgung des kranken Menschen und verlieren ihre eigenen Bedürfnisse zunehmend aus dem Auge. Sie sind aber weder Arzt noch Therapeut, sondern Partner, Eltern oder Kinder eines Betroffenen. Sie möchten so gerne helfen, können aber nicht die Verantwortung für das Leben eines erwachsenen Menschen übernehmen. Dies ist eine äußerst belastende Lebenssituation. Wir möchten Wege finden damit umzugehen, dabei sollen uns die Gespräche und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe helfen. Der Besuch ist kostenlos.



INTERESSIERTE GESUCHT:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

Zwei Neusser Bürgerinnen selbst stark übergewichtig suchen andere Betroffene mit starkem oder auch krankhaftem Übergewicht, die an ihrer Situation etwas ändern möchten. Wir möchten unsere Ernährung umstellen, Freude an Bewegung und Sport finden und lernen achtsam mit uns umzugehen. Um diese Ziele zu erreichen, wollen wir uns gegenseitig motivieren, uns austauschen und auf dem Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben unterstützen.

Wir möchten eine Gruppe gründen:

1. Die getragen wird von Vertrauen und Wertschätzung und gemeinsamer Aktivität
2. In der sich jeder aufhalten kann, ohne sich für sein Gewicht schämen oder rechtfertigen zu müssen.

Wir freuen uns über jeden Betroffenen, der sich mit uns auf den Weg machen möchte.

Kontakt

Selbsthilfebüro Neuss

Barbara Shahbaz

Meererhof 19

41460 Neuss

Tel.: 02131 27098 oder per Email: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Tugenden gegen Depressionen

Wir sind eine **Selbsthilfegruppe "Tugenden gegen Depressionen"**. Wie man bereits dem Titel ableiten kann, machen wir uns die guten alten Tugenden zu eigen, um mit ihnen trotz unserer Depressionen ein glückliches Leben zu führen. Hierzu arbeiten wir in einem 12-Schritte-Programm. Dieses und die Präambel sind adaptiert von der AA, den Anonymen Alkoholikern. Wir sind eine Gemeinschaft, von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit den Depressionen ein glückliches Leben zu führen.

Die Gemeinschaft basiert auf Anonymität und ist auf eine beständige Teilnahme ausgerichtet.

Wann?	donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Wo?	Friedenskirche Rheinfährstr. 40 41468 Neuss Uedesheim Tel.: 0177/ 44 29 288
Wer?	Alle Interessierte

DGM (Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke) Gesprächskreis Neuss auf einer Reise in die Vergangenheit

Am 31. Mai 2018 machten sich die Teilnehmer des Neusser DGM-Gesprächskreises auf den Weg nach Euskirchen, um dort in einem ungewöhnlichen Ambiente einen gemeinsamen Tag zu verbringen.

Pascal Menzel, Mitglied des Gesprächskreises, hatte für uns eine Besichtigung der ehemaligen Tuchfabrik Ludwig Müller (heute ein Museum des Landschaftsverbandes Rheinland) organisiert. Ganz nach dem Motto „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ versammelten wir uns nach der Begrüßung durch die Gesprächskreisleiterin Ingrid Künster zunächst im Café des Museums. Im Rahmen eines Vortrags informierte sie uns über die Änderungen im Bereich der Pflegeversicherung.

Wir diskutierten über die wichtigsten Fakten: Ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren wurden eingeführt. Neben den körperlichen Einschränkungen werden nun die kognitiven Einschränkungen gleichermaßen berücksichtigt. Der zeitliche Umfang des Hilfebedarfs wird nicht mehr erfasst. Statt der drei Pflegestufen gibt es nun fünf Pflegegrade. In sechs verschiedenen Bereichen wird der Grad der Selbstständigkeit gemessen. Die Bereiche Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen sowie die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte fließen in

unterschiedlicher Gewichtung in die Gesamtbewertung ein. Entlastungsangebote für pflegende Angehörige werden erweitert. Wir diskutierten sehr angeregt darüber, wie schwierig es nun für Muskelkranke geworden ist, bei der Begutachtung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) die nötige Punktzahl in den einzelnen Modulen zu erreichen, um entsprechend dem individuellen Hilfebedarf einen Pflegegrad zu erhalten, denn Muskelkranke sind in der Regel nicht von kognitiven Einschränkungen betroffen. So tauschten die Teilnehmer ihre Erfahrungen aus, die sie mit dem MDK gemacht haben, und gaben sich gegenseitig wertvolle Tipps.



Gruppenfoto

Im Anschluss daran begann die Führung durch die Tuchfabrik Müller. Das LVR - Industriemuseum zeigt eine vollständig erhaltene Tuchfabrik mit einem Maschinenpark aus dem frühen 20. Jahrhundert. Im Jahre 1961 wurde die Fabrik stillgelegt, aber alles blieb unverändert erhalten. An diesem außergewöhnlichen Ort scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Der Rundgang durch die alte Produktionsstätte versetzte uns in Stau-

nen. Wir hatten den Eindruck, in die Vergangenheit versetzt zu sein. Vor allem als die alten Maschinen, die teilweise noch funktionsfähig sind, wieder zum Leben erweckt wurden. Mächtige Krempelmaschinen kämten Wolle, filigrane Spinnmaschinen formten einen feinen Garnfaden. Die Webschützen sausten hin und her, aus loser Wolle wurde feines Tuch gefertigt. Und ein Krach war das! Kaum vorstellbar, hier Tag für Tag arbeiten zu müssen, wie es die Menschen früher gemacht haben. Frau Spengler vom LVR erklärte uns gut verständlich die Funktionen der einzelnen Maschinen. Wir erhielten auch einen Einblick in die Arbeitsweise der großen Dampfmaschine, die damals die Produktion in Bewegung setzte, aber heute nur noch an bestimmten Sonntagen in Funktion zu sehen ist. Alles in allem war diese Besichtigung der Tuchfabrik für uns die Möglichkeit, ein Stück Sozialgeschichte zu erleben. Die Ausstellung ist trotz denkmalgeschützter historischer Bausubstanz barrierefrei zugänglich. Einzige die Nassappretur und das Maschinenhaus sind für Rollstuhlfahrer nur aus der Entfernung einsehbar, weil dort einige Stufen sind. Für den Rundgang war es auch möglich, kostenlos Klapphocker auszuleihen, sodass auch diejenigen aus der Gruppe, denen es nicht möglich ist so lange zu stehen, bis zum Schluss dabei sein konnten. Die Teilnehmer waren begeistert von diesem äußerst interessanten Industriemuseum und tauschten ihre Eindrücke anschließend bei einem schmackhaften Mittagessen ausgiebig aus. Anschließend genossen wir die Sonne im Freien und zum Nachtisch trafen wir uns noch in einer Eisdiele in Euskirchen.

Danke an alle, die sich so lebhaft in die Diskussionen eingebracht haben.

Und vor allem „Danke“ an Pascal Menzel, der im Vorfeld diesen wunderbaren Tag für uns organisiert hat.

Ingrid Künster, Leiterin Gesprächskreis Neuss

Die Krankheit Schlafapnoe

- Ihre Symptome, potentielle gesundheitliche Probleme und Therapiemöglichkeiten

Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Neuss und Umgebung unterstützt vom Schlafapnoe Betroffene und deren Angehörigen.

Hier soll kurz über die Krankheit als solche, als auch über die Selbsthilfegruppe und deren Aktivitäten berichtet werden. Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.schlafapnoe-neuss.de zu finden.

Was ist Schlafapnoe?

Schlafapnoe – Atemaussetzer gibt es als obstruktive Apnoe (Zunge rutscht tief in den Rachen und dies verursacht Schnarch - Geräusche und einhergehende Atemaussetzer und / oder als zentrale Apnoe, hier hat die Atemsteuerung im Gehirn ein Defekt. Manchmal treten beide gleichzeitig auf.

Mögliche Konsequenzen

Mögliche Konsequenzen können sein: Sekundenschlaf, Herzprobleme, Bluthochdruck, Konzentrationsschwächen, andauernde Müdigkeit, Diabetes und andere gesundheitliche Probleme.

Dies alles kann lebensgefährlich für die Apnotiker sein bzw. deren Lebensqualität mindern oder die Lebensdauer reduzieren. Zwar wer

den oft nur die die Symptome dieser Krankheiten behandelt, aber nach den Ursachen wird nicht geforscht. Da die Schlafapnoe in der deutschen Medizin noch verhältnismäßig unbekannt ist, bleibt sie oft unbehandelt und die Auswirkungen können somit nicht effektiv behandelt werden. Man schätzt, dass mehr als 3 Prozent der Menschen unter einer Apnoe leiden. (Die Anzahl der von Schlafkrankheiten insgesamt betroffenen Personen schätzt man auf eine 2 stellige Prozentzahl).

Wie kann man feststellen, ob man eine Schlafapnoe hat?

Definitiv feststellbar ist dies nur durch Schlafmediziner entweder ambulant oder im Schlaflabor. Sollte eine der folgenden Symptome bei Ihnen auftreten, dann bitte den Arzt sofort konsultieren.

- Schnarchen Sie? Berichtet Ihr Partner über Atemaussetzer von Ihnen? Sind Sie morgens unausgeschlafen? Sind Sie tagsüber müde? Schlafen Sie manchmal ein?

Der Hausarzt wird an einen Spezialisten (Schlafmediziner) überweisen. Mittels eines „Screening-Gerätes“, welches man über Nacht tragen muss und welches die Atemtätigkeit misst, kann festgestellt werden, ob eine Behandlung in Frage kommt. Die endgültige Diagnose erfolgt in einem Schlaflabor, hier wird auch die individuelle Anpassung des Luftdruckes ermittelt und eine Schlafmaskenstärke individuell angepasst. Sie erhalten dann nach Abstimmung mit Ihrer Krankenkasse die notwendigen Hilfsmittel (Gerät, Maske und Zubehör) von Vertragsfirmen der Krankenkassen, welche Hilfsmittel im Auftrag der Krankenkasse liefern.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Auswirkungen der Schlafapnoe - Erkrankungen können durch die CPAP Therapie (Continuous Airway Pressure) behandelt werden: Die Patienten werden über eine Maske mit Schlauch (Nasenmaske oder Gesamtgesichtsmaske bei Schläfer, die mit offenem Mund schlafen) an das Gerät angeschlossen. Diese Geräte erhöhen anfangs den kontinuierlich zugeführten Luftdruck in den oberen Atemwegen (Rampe) bis der eingestellte Therapiedruck erreicht ist.

Der zugeführte Therapiedruck bleibt während des Ein- und Ausatmens immer gleich - oder APAP (Automatic Positive Airway Pressure) Therapie: Hier wird der Luftdruck durch das Gerät an bestimmte „Atemungsereignisse“ angepasst. Der Druck passt sich innerhalb vorgegebener Grenzen an, die im Schlaflabor als Minimal- und Maximaldruck festgelegt werden.

Die Eingewöhnung in die Therapie (Schlafen mit Maske und Druck) ist nicht ganz einfach, es bedarf der Gewöhnung, man muss sich mit der Krankheit und Therapie arrangieren. Wenn man mit der Maske nicht zurechtkommt, gibt es oft noch Alternativen, obwohl die CPAP Therapie immer noch der von der Medizin empfohlenen „Goldstandard“ ist.

Alternative Therapiemethoden.

Es gibt außer der Maskenverträglichkeit auch andere Gründe andere Therapiemethoden zu versuchen. Alle nachstehend aufgeführten Alternativen helfen nicht bei einer zentralen Apnoe und bei schweren obstruktiven Apnoen.

Eine weitere Möglichkeit der Therapie (bei leichten oder mittleren Atemaussetzern) besteht in der Anwendung einer Zahnschiene (Potrusionsschiene) diese wird derzeit aber von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht bezahlt.

Darüber hinaus gibt es neue Verfahren wie Zungenschrittmacher (OP), welche durch eine Implantation eines Schrittmachers die Zunge dazu bewegt den Rachen offen zu halten.

Es gibt allerdings für übergewichtige Menschen noch eine ganz natürliche (aber schwer umsetzbare) Hilfe – Gewichtsabnahme! Die kann wenigstens den Grad der Apnoe reduzieren.

Es ist unmöglich und auch nicht Ziel dieses Papiers hier alle Therapien mit Vor- und Nachteilen aufzuführen, schreiben Sie dem Vorstand oder rufen sie ihn an. Wir können

Ihnen eine Zusammenfassung in Form einer Broschüre von unserem Bundesverband zur Verfügung stellen.

Ansprechpartner:

Rudolf Schick



Homepage:

www.schlafapnoe-neuss.de

Mail:

r.schick@schlafapnoe-neuss.de

hpkluth@schlafapnoe-neuss.de

Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe – Wer sind wir und was leisten wir?

Die Selbsthilfe Schlafapnoe ist ein vom Finanzamt Neuss anerkannter gemeinnütziger Verein, der sich um die Belange der von Schlafapnoe und anderen Schlafkrankheiten betroffenen Krankheiten kümmert und diesen hilft, ihre Krankheit besser zu verstehen, und der Therapietreue unterstützt. Wir haben ca. 80 Mitglieder.



Rudolf Schick

Wir sind keine Mediziner aber kennen das Krankheitsbild, weil wir alle – mehr oder weniger- davon betroffen sind. Wir sind medizinische Laien aber praktische Profis. Wir kennen viele Tipps und Tricks, welche Ärzte so nicht kennen können.

Wir treffen uns in der Regel einmal monatlich in dem Versammlungsraum des Brauereiaus-schanks Frankenheim in Neuss-Holzheim. Die Termine mit dem Thema der jeweiligen Veranstaltung sind auf unserer Homepage www.schlafapnoe-neuss.de zu finden und werden über Facebook angekündigt.

Wir konnten in den letzten Jahren renommierte Schlafmediziner wie Prof. Randerath aus Solingen, Prof. Haensch aus Mönchengladbach, Prof. Doberauer aus Köln und Prof. Rasche aus Wuppertal zu unseren Gästen zählen, ebenso wie viele weitere Mediziner (Internisten, Kardiologen, Pneumologen, Psychologen). Diese Referenten decken die

ganze Bandbreite medizinischen Wissens über das Krankheitsbild der Schlafapnoe und Schlafkrankheiten allgemein ab. Nach den jeweils ca. 60 Minuten dauernden Vorträgen gibt es immer noch die Möglichkeit, gezielte Fragen an die Referenten zu richten oder Probleme mit ihm und den anderen Teilnehmern zu diskutieren. Wir veranstalten aber auch Ausspracheabende wo wir unter uns bleiben. Die Schwerpunkte der Veranstaltungen erfahren Sie auf unserer Homepage, außerdem werden diese über Facebook angekündigt. Der Verein wurde im Oktober 1996 gegründet und konnte somit im Oktober 2016 sein 20 jähriges Jubiläum im Thomas

Morus Haus in Neuss feiern. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg, mit Ansprachen vom Landrat Petrauschke, (er war auch der Schirmherr) und dem Ehrengast Minister Herman Gröhe. Wir hatten 4 hervorragende medizinische Vorträge und konnten also ein tolles Programm bieten. Das letzte Highlight unserer Selbsthilfe war der Selbsthilfetag in Grevenbroich, wo die Schlafapnoe und hier die Gefahr des Sekundenschlafes das Hauptthema/Motto der Veranstaltung war. Auch hier konnten wir wieder medizinische Vorträge und Themen der Verkehrssicherheit präsentieren.

In unseren Veranstaltungen sind Gäste immer willkommen, die Teilnahme ist kostenfrei, es lohnt sich deshalb auf unserer Homepage nachzuschauen.

Rudolf Schick

Sarkoidose – Was ist das?

Die Sarkoidose ist eine Systemerkrankung, betrifft also den ganzen Körper.

Die eigentliche Ursache der Sarkoidose ist unbekannt; man weiß nur, dass ein gestörtes Verhältnis in der Anzahl zweier Arten von Immunzellen auftritt. Es bilden sich in den aktiven Geweben der Körperorgane kleine knötchenartige Gewebsumsetzungen (Granulome). Beim Fortschreiten der Krankheit stören diese Granulome oft die normale Funktion der betroffenen Gewebe / Organe.

Die Sarkoidose kann sich z.B. an den folgenden Stellen im Körper manifestieren:
Lunge (häufig), Haut, Augen, Leber, Herz,

Nervensystem, Nieren, Milz, Gelenke, Muskeln. Oft sind mehrere Bereiche betroffen, dann ist meist auch die Lunge beteiligt.

Da die Sarkoidose sich in den unterschiedlichsten Teilen des Körpers befinden kann, ergeben sich ganz verschiedene Krankheitsbilder. Außerdem sind die allgemeinen Beschwerden der Patienten, wie plötzliche Müdigkeit und Schwäche oder Grippegefühl und eventuell Gewichtsverlust ganz unspezifisch. Dies führt dazu, dass die Krankheit oft sehr spät erkannt wird. Zudem gibt es keinen speziellen Test, der einfach auszuführen wäre; auch eine Röntgenaufnahme der

Lunge gibt noch keinen endgültigen Beweis für das Vorliegen einer Sarkoidose. Die Diagnose ist bislang letztlich nur durch invasive Verfahren (z.B. Lungenspiegelung mit Spülung, Entnahme von Gewebeproben) möglich.

Die Therapie der Sarkoidose erfordert sehr viel ärztliche Erfahrung. In vielen Fällen reicht es aus, den Krankheitsverlauf zu beobachten, da die Sarkoidose sich spontan zurückbilden kann. Ist wegen der Beschwerden und wegen des Befalls lebenswichtiger Organe eine Behandlung nötig, so ist Kortison das bisher wichtigste Medikament, mit dem eine Eingrenzung bewirkt werden kann. Es muss rechtzeitig (auch nicht zu früh), in angemessener Dosierung und für eine ausreichende Dauer eingesetzt werden. Eine Rückbildung bestehender Granulome ist in der Regel nicht möglich.

Die Eigenart der Krankheit, das oftmals geringe Wissen der behandelnden Ärzte, die fehlende Forschung um Ursachen und Zusammenhänge, die bedrückenden sozialen Auswirkungen für viele Betroffene und in letzter Zeit die negativen Auswirkungen der Gesundheitsreform zwingen die Patienten, ihr Schicksal in die eigene Hand zu nehmen.

Zur Erreichung ihrer vielfältigen Ziele benötigt diese ehrenamtliche Arbeit die Mithilfe und Unterstützung von vielen medizinischen und staatlichen Institutionen.

Neben den Beiträgen der Mitglieder ist die regelmäßige finanzielle Unterstützung eine weitere wichtige Säule für den Verein.

Das Sarkoidose-Netzwerk e.V. ist ein gemeinnütziger Selbsthilfeverein. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar.

Die Mitglieder des Sarkoidose-Netzwerk e.V. organisieren sich bundesweit in Regionalgruppen. Sie arbeiten aktiv daran, ein Netzwerk mit Ärzten, Kliniken und Institutionen in ihrer jeweiligen Region zu errichten bzw. auszubauen. In den Regionalgruppen kann jeder Betroffene eine Vielzahl von Informationen zu Krankheitsbildern, zu Ärzten und Behandlungsmöglichkeiten sowie zum Umgang mit der Krankheit erhalten, aber auch seine eigenen Erfahrungen einbringen und anderen Mut machen.

Wichtiger Hinweis. Unser Verein und seine Gruppenmitglieder verfügen über viel Sarkoidose Erfahrung. Echte Vorteile die sie -bei der Bewältigung der Erkrankung- kompetent machen und mit den neuen Erkenntnissen nach vorne bringen können.

Warten Sie nicht länger. Kommen Sie zu unserem nächsten Selbsthilfe Gruppentreffen nach Neuss. Termine

Kontakt

Homepage: www.sarkoidose-netzwerk.de

Termine werden in Tageszeitungen des Rhein-Kreis Neuss und in unserer Vereins-Homepage bekannt gemacht.

Sportgerät Rollstuhl: Spielfeld, Straße und Skatepark erfordern Vielfalt

Der Rollstuhl ist für viele Menschen mit Behinderung nicht nur ein nützlicher Begleiter im Alltag, sondern immer häufiger auch ein professionelles Sportgerät.

Der größte Unterschied zu einem Freizeitsstuhl liegt in der Stabilität der Stühle. Dazu kommt außerdem, dass die meisten mit 18 Grad Radsturz fahren, um den Stuhl wendiger zu machen. An jedem Rugbystuhl sind zusätzlich zwei Antikippstützen angebracht.

In der Bauweise zum Beispiel der Rugby-Rollstühle gibt es keinen großen Unterschied zu einem Alltagsstuhl im Sonderbau oder auch zu einem Basketballstuhl. Allerdings sind beim Rugbystuhl mehr Teile zum Schutz der Beine und des Stuhls allgemein angebracht. Je nach Spielposition werden die Stühle außerdem mit den notwendigen Features ausgestattet. Die offensiven High-Pointer-Stühle haben beispielsweise abgerundete Außenkanten und bei den defensiven Low-Pointer-Stühlen ist vorne ein "Korb", der Bumper, angebracht.

Im Einzelfalle sollte der Rollstuhl jedem Spieler so passen, wie ein gut sitzender Anzug oder das eigene Paar Schuhe passt. Je besser der Rollstuhl auf den jeweiligen Spieler angepasst ist, desto besser ist das Spiel.

Entsprechend ausgestattet will die Deutsche Rugby-Nationalmannschaft im nächsten Jahr eine erfolgreiche Europameisterschaft spielen und mindestens ins Halbfinale kommen. Hauptziel sind aber die Paralympics im Jahre 2020 in Tokio.

Beim Rollstuhlbasketball fand die Rollstuhlbasketball-Weltmeisterschaft in Hamburg jetzt im August 2018 statt.

Hier zeigten sich die Unterschiede zu einem gängigen Freizeitsstuhl sehr deutlich. Ohne diese Unterschiede wäre ein Rollstuhlsport nicht möglich. Im Wesentlichen ist die Sitzposition anders, da eine maximale Bewegungsfähigkeit erforderlich ist. Mehrere Körperteile werden vergurtet. Außerdem gibt es einen Rammschutz an der Vorderseite und schräg stehende Laufräder.

Um eine optimale Spiel-Performance zu ermöglichen, ist vor allem jedoch die exakte Anpassung des Stuhls auf den jeweiligen Behinderungsgrad ausschlaggebend. Besonders leichte Stühle erhöhen zusätzlich die Geschwindigkeit. Sind also alle Spielerinnen der Nationalmannschaft entsprechend mit angepassten Rollstühlen ausgestattet, ist eine gute Grundlage für weitere sportliche Erfolge gegeben.



Bekannt ist seit Jahren auch das Handbiken. Hier sind eine gute Aerodynamik und ein geringes Gewicht des Handbikes wichtig und

vor allem beim Zeitfahren oft entscheidend. Während Basketball, Rugby und Handbiken längst paralympische Sportarten sind, gibt es einen Sport, der zunehmend beliebter wird, es aber noch nicht in diese Riege geschafft hat: Rollstuhl-Skaten, oder in Fachkreisen auch WCMX genannt. Was als Freizeitsport begann, hat sich in den letzten Jahren zunehmend professionalisiert und es gibt inzwischen sowohl Weltmeisterschaften als auch nationale Profiwettkämpfe. Am 18. und 19. August fand in diesem Jahr die erste offene Deutsche Meisterschaft im WCMX statt. Der Austragungsort war Hamburg. So wird die WCMX-Szene in Deutschland und Europa weiter gestärkt und der Ausbau der Sportmöglichkeit für Rollstuhlfahrer kann vorangetrieben werden.

SHG Kaarster Blind-Gänger

Viele Antworten auf ihre Fragen erhalten Sie im individuellen Beratungsgespräch bei den Kaarster Blind-Gängern. Nutzen Sie die zertifizierte Beratungskompetenz und die Erfahrungen gleichfalls Betroffener.

Kostenlos, vertraulich und ohne jede Verpflichtung!

Zusammenfassend möchte ich meinen, dass wir ein gutes Stück weitergekommen sind im guten Zusammenleben von Menschen mit und ohne Handicap. Einen guten Teil dieses Fortschrittes bewirkt auch die Technik, einen weiteren Teil bewirken Gesetze und Verordnungen, den größten Teil aber müssen wir einfach selber erreichen, indem wir inklusives Leben und inklusiven Sport wollen und ausüben.

Die Sportler mit Handicap sind einfach Sportler, sie möchten sich bewegen, Träume erreichen und anerkannt und geehrt werden – das möchte doch schließlich einfach jeder Sportler. Für Rückfragen zu den Sportgeräten und eventuellen medizinischen Voraussetzungen stehe ich gerne zur Verfügung.



**KAARSTER
BLIND-GÄNGER**

Die Sprechstunden für sehbehinderte und blinde Menschen der Kaarster-Blind-Gänger:

Immer an jedem ersten Dienstag eines jeden Monats, von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr in den Räumen an der evangelischen Auferstehungs-Kirche an der Grünstr. 5 B in Kaarst.

„Kunst von geistig beeinträchtigten Künstlern im Gesundheitsamt Grevenbroich“ - Ausstellung vom 16. März bis 12. August 2018

Anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Kreisgruppe des Paritätischen Wohlfahrtsverbands für den Kreis Neuss am 13. 10. 2017 im Sparkassenforum Neuss präsentierte sich auch das „Kunstatelier EinBlick“ aus Kaarst mit farbenfrohen Bildern. Die Künstler, die diese das Herz erfreuenden Malereien, auch unter dem Eindruck gemeinsamen Schaffens in einer positiven Atmosphäre und gegenseitiger kreativer Befruchtung, anfertigen konnten, sind Menschen wie Du und ich.

Dank gebührt der Sparkasse Neuss und den vielen Ehrenamtlichen, die diese öffentliche Präsentation durch Arbeit, Gespräche, persönlichen Austausch und Hingabe möglich gemacht haben.

Jeder Betrachter dieser Werke kann sich selbst, vor dem Kunstwerk stehend und aus der Gesamtdarstellung schöpfend, die emotionale und psychische Seite der jeweiligen Persönlichkeit, die sich ohne Lügen, befreit von Normen, direkt im Bild spiegelt, erschließen.

Kunst, Kreativität und Musik sind wesentliche Bestandteile einer gesundheitsbewussten Lebensführung. Anders gesagt, und Joseph Beuys zitierend: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“

Gut ist es, wenn die sachlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen stimmen, so wie es seit Oktober 2017 in den auf dem IKEA-Gelände wesentlich verbesserten Rahmenbedingungen für das „Kunstatelier EinBlick“ realisiert werden konnte, damit wirklich auch jeder

Mensch zumindest einmal im Leben ausprobieren mag, was seine künstlerische Seite hervorbringt.

Der Rhein-Kreis Neuss, hier im Besonderen das Gesundheitsamt unter Leitung von Dr. Michael Dörr, hat eine langjährige Tradition in der Ausrichtung solcher Ausstellungen mit Werken auch von Menschen, die von Depressionen, Kleinwuchs, seelischen Erkrankungen und auch angeborenen Handicaps betroffen sind.

Sehr gerne lädt daher die Gemeinschaft der Künstler des Kunstateliers EinBlick und das gesamte Team des Gesundheitsamtes zu den üblichen Öffnungszeiten werktags 8.30 bis 16 Uhr, am Freitag bis 14 Uhr, jede interessierte Person zur Betrachtung dieser besonderen Bilder ein.

Selbstverständlich können die Bilder auch käuflich erworben werden, falls Interesse besteht, wenden Sie sich an Frau Gähl unter 02181 601 5327. Bilder, die mit einem kleinen orangenen Klebepunkt versehen worden sind, sind schon verkauft.

Die Ausstellung endet mit der Finissage am Donnerstag, dem 13. September 2018 ab 16 Uhr. Die Künstler innen und Künstler sind anwesend und alle interessierten Besucher sind herzlichst willkommen zu einem kleinen Imbiß und dem Genuss des musikalischen Rahmenprogrammes. Telefonische weitere Informationen zur Entstehung der Bilder und zu den Künstlern erhalten Sie bei der Initiatorin und Leiterin Brigitte Albrecht, unter 0179-9495722 oder unter [www. Einblick-kaarst.de](http://www.Einblick-kaarst.de).

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert und berät Sie gerne in Fragen der Selbsthilfe:

- Selbsthilfeinteressierte, die eine Unterstützung für sich suchen, erhalten einen Einblick in die Hilfsangebote vor Ort, Auskünfte über bestehende Selbsthilfegruppen und Hinweise auf professionelle Hilfsangebote.
- Interessierte, die eine Gruppe gründen wollen, bekommen Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe und können, wenn gewünscht, Begleitung in der Startphase erhalten.
- Bestehende Gruppen erhalten Unterstützung bei verschiedenen Anliegen, beispielsweise bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Gestaltung von Gruppensitzungen oder als Begleitung von Konflikten.
- Die Selbsthilfekontaktstelle fördert den kontinuierlichen Kontakt der verschiedenen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Als professionelle Einrichtung vertritt sie das Prinzip der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und im Kontakt mit anderen Fachstellen.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an oder schreiben Sie uns eine Email!

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartnerin:
Renate Gähl
renate.gaehl@rhein-kreis-
neuss.de
Tel.: 02181/601-5327

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 15.00 – 19.00 Uhr
Do 08.30 – 12.00 Uhr
Fr 08.30 – 12.00 Uhr

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Meererhof 19
41460 Neuss

Ansprechpartnerin:
Barbara Shahbaz
shahbaz@paritaet-
nrw.org
Tel.: 02131/27098

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 09.00 – 11.00 Uhr
Mi 11.00 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Dormagen

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Knechtstedener Str. 42
41540 Dormagen

Ansprechpartnerin:
Renate Gähl
renate.gaehl@rhein-
kreis-neuss.de
Tel.: 02133/268242

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Di 11.00 – 14.00 Uhr
Do 17.00 – 20.00 Uhr

Impressum

Lösung des Rätsels auf S. 6: 1 b, 2 d, 3 b, 4 c, 5 b.

Bildnachweise:

S. 5 – losw/iStock/Getty Images, S. 6 – RedKoalaDesign/iStock/Getty Images, S. 7 - neupornpan/iStock/Getty Images, S. 9 - Filip_Krstic/iStock/Getty Images, S. 13 - S-S-S/iStock/Getty Images, RedKoalaDesign/iStock/Getty Images, S. 15 - S-S-S/iStock/Getty Images, S. 23 – AVIcons/iStock/Getty Images

Herausgeber/Layout:

Rhein-Kreis Neuss, der Landrat
Gesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Redaktion:

Barbara Shahbaz, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis
Neuss
Renate Gähl, Rhein-Kreis Neuss
Hans-Ferdi Schulze
Rudolf Schick

